

ПЛАН
проведения региональных тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2026 год

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	12 – 18 января	Неделя продвижения активного образа жизни	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма зимой; - Распространение информационных листовок по теме профилактики детского травматизма зимой; - Проведение акций и мероприятий для детей и подростков, направленных на популяризацию активного образа жизни. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. Низкая ФА увеличивает риск развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ишемической болезни сердца на 30%. ■ Сахарного диабета II типа на 27%. ■ Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%. <p>Основные рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум 150-300 минут или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. - Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю. 	Повышение информированности населения о важности физической активности
2	19 – 25 января	Неделя популяризации подсчета калорий	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<p>- Здоровое питание является основой для обеспечения нормальной жизнедеятельности организм, сохранения здоровья, профилактики заболеваний и активного долголетия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Контроль калорийности рациона способствует увеличению приверженности 	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля

			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение консультаций о методах подсчета калорий в пище с целью контроля массы тела. 	<p>здоровому питанию. Соблюдение энергетического равновесия является ключевым моментом в профилактике ожирения.</p> <p>- Пища является для человека источником энергии и питательных веществ. <i>Калория</i> — единица измерения энергии, поступающей в организм с пищей. Для поддержания здоровья и нормальной массы тела калорийность (энергетическая ценность) рациона должна соответствовать расходам на физическую и двигательную активность.</p> <p>- Важен адресный подход в оценке калорийности рациона, необходимо учитывать индивидуальные характеристики человека: пол, возраст, уровень физической и двигательной активности, а также массу тела.</p> <p>- Для облегчения контроля за калорийностью пищи оптимально исключить из рациона продукты глубокой степени переработки, которые содержат высокое количество насыщенных и транс-жиров, пищевой соли и добавленного сахара (кондитерские и мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные закуски, сладкие напитки, алкоголь, соусы). Лучшие способы приготовления пищи, сохраняющие ее пищевую ценность – запекание, отваривание и приготовление на пару.</p>	<p>энергетического баланса</p>
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
3	26 января – 1 февраля	Неделя профилактики инфекционных заболеваний	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<p>- К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.</p> <p>- Большинство хронических инфекционных заболеваний имеет прямую связь с модифицируемыми факторами риска - курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.</p> <p>- Регулярный контроль артериального давления, уровня сахара крови и липидного спектра является основой первичной профилактики.</p> <p>- Формирование устойчивых здоровьесберегающих привычек требует</p>	<p>Повышение грамотности населения в вопросах здоровья.</p> <p>Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития</p>
			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение школ здоровья на тему профилактики ХНИЗ. 		
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌘ Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		

Информационное освещение:

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

системного подхода и поддержки со стороны медицинских работников.

- Скрининговые программы позволяют выявлять заболевания на ранних стадиях и повышают эффективность лечения.

- Осознанное отношение граждан к своему здоровью является ключевым условием снижения бремени ХНИЗ.

- Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

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

2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;

3. Правильно питаться:

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

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

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

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

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

4. Не курить;

5. Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;

6. Быть физически активным:

1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;

2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;

3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности

				необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья; 4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).	
4	2 – 8 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Онкологические заболевания являются одной из ведущих причин смертности, однако значительная их доля может быть предотвращена за счёт коррекции факторов риска и раннего выявления.</p> <p>- Основные направления первичной профилактики включают отказ от табакокурения, рациональное питание, поддержание нормальной массы тела, ограничение потребления алкоголя и достаточную физическую активность.</p> <p>- Скрининговые программы (маммография, цитологическое исследование шейки матки, колоректальный скрининг) доказано снижают смертность от рака за счёт раннего обнаружения предраковых и начальных стадий заболевания.</p> <p>- Ранняя диагностика и своевременное обращение к врачу при изменениях в самочувствии или появлении новых симптомов позволяют существенно повысить эффективность лечения и выживаемость пациентов.</p> <p>- Повышение онкологической настороженности населения, развитие культуры профилактических осмотров и формирование доверия к службам онкопомощи являются ключевыми условиями успешной борьбы с онкологическими заболеваниями.</p> <p>- В возрасте 50 лет и старше необходим регулярный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь и/или колоноскопия. Женщинам после 30 лет необходимо ежегодное прохождение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога.</p>	Повышение информированности пациентов и членов их семей о способах профилактики возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов
5	9 – 15 февраля	Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<p>- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь</p>	Повышение информированности и мотивированности по вопросу

		международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)	<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. 	<p>сердце необходимо смолоду.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сердечно-сосудистые заболевания являются лидирующей причиной преждевременной потери способности, инвалидизации и смертности как во всем мире, так и в Российской Федерации; - Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний является основной для улучшения качества и продолжительности жизни, снижения инвалидизации и смертности населения; - Лучшее лечение – профилактика! Чтобы поддерживать и сохранять здоровье сердечно-сосудистой системы необходимо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 мин в неделю, поддерживать оптимальную массу тела, придерживаться рационального питания, а также контролировать артериальное давление, сердечный ритм, уровень холестерина и глюкозы крови; - Диагностика сердечно-сосудистых заболеваний на ранних этапах и предотвращение их осложнений проводится с помощью диспансеризации и регулярных профилактических осмотров – необходимо обязательное посещение врачей согласно установленному графику и выполнение врачебных рекомендаций и указаний. 	профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
6	16 – 22 февраля	Неделя сохранения мужского здоровья	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Мужское здоровье - важный компонент демографического потенциала и трудоспособности населения. - Недостаточная обращаемость мужчин за медицинской помощью приводит к позднему выявлению заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических. - Контроль артериального давления, уровня глюкозы и состояния предстательной железы должен стать элементом регулярного профилактического наблюдения. - Соблюдение принципов рационального питания, отказ от курения и злоупотребления алкоголем способствуют поддержанию репродуктивного и физического здоровья. 	<p>Повышение информированности мужского населения о важности диспансеризации и профосмотров, о их роли в профилактике ХНИЗ</p> <p>Привлечение внимания мужского населения к важности сохранения своего здоровья и своевременного</p>
			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов; - Организация выездных профилактических акций и профосмотров. 		

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		прохождения профилактических обследований
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
7	23 февраля – 1 марта	Неделя поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение бесед с родителями о способах профилактики инфекционных заболеваний у детей; - Проведение бесед с родителями о важности вакцинации детей; - Раздача на родительских собраниях памяток и листовок о важности вакцинации детей; - Раздача на родительских собраниях памяток и листовок о способах профилактики инфекционных заболеваний у детей. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Вакцинация – простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. - Что неблагоприятно влияет на иммунитет: <ol style="list-style-type: none"> 1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности); 2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон; 3. Окружающая среда; 4. Неправильное питание. - Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы. 	Информирование населения о важности поддержания иммунитета и роли вакцинации в профилактике заболеваний

8	2 – 8 марта	Неделя ответственного отношения к беременности	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Семинары для медицинских специалистов по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Школа женского здоровья; - Школа будущих родителей; - Профилактические беседы с подростками о важности сохранения репродуктивного здоровья в школах; - Организация акций, направленных на психологическое консультирование беременных женщин, находящихся в ситуации репродуктивного выбора. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Крайне важен период беременности, когда будущая мать может либо сделать полезный вклад в здоровье своего ребенка, либо пошатнуть его. Между тем врачи настаивают: ответственно относиться следует уже к самому планированию рождения малыша, а не только к состоявшейся беременности. - Потребление алкоголя, табачной и никотинсодержащей продукции женщиной во время беременности увеличивает риск патологий и мертворождения. - Безопасной дозы алкоголя во время беременности не существует. - Курение значительно снижает вероятность женщины зачать, выносить и родить здорового ребёнка. - Потребление любого количества никотина в период беременности способно создавать риски структурных и функциональных нарушений развития плода, поскольку никотин проникает через плацентарный барьер и попадает в кровоток плода, достигая в нём концентраций, эквивалентных таковым у матери. - Употребление электронных сигарет женщинами во время беременности неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья плода, новорождённого, ребёнка. - Раннее начало половой жизни и аборты повышают вероятность бесплодия и могут вызвать развитие различных заболеваний репродуктивной системы. - Инфекции, передающиеся половым путем, могут привести к заражению ребенка во время беременности или стать причиной бесплодия. - Малоактивный образ жизни и ожирение негативно влияют на работу репродуктивной системы. - Недостаточный вес может привести к нарушению овуляции и снижению уровня эстрогенов, что также может стать причиной бесплодия. - Для взрослого населения проводится диспансеризация, по оценке репродуктивного здоровья. - Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме, придерживаться принципов 	<p>Повышение информированности женщин о профилактике репродуктивных заболеваний, популяризация ответственного отношения к беременности и материнству, снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов</p>
---	-------------	---	--	--	--

				<p>здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш.</p> <p>- Физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.</p> <p>- Во время беременности потребности женщин в йоде значительно возрастают. Там, где сплошное йодирование соли не проводится, беременные и кормящие женщины, а также дети в возрасте до двух лет могут не получать йодированную соль в достаточном количестве. Йод необходим для профилактики йододефицита, нарушений нейrogenеза у плода, для здорового развития мозга детей во время внутриутробного развития и в раннем возрасте. Женщинам, планирующим беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности рекомендуется пероральный прием препаратов йода (калия йодида) в дозе 200 мкг в день.</p> <p>- Женщине, планирующей беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении первых 12 недель беременности также рекомендован пероральный прием фолиевой кислоты в дозе 400-800 мкг в день с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода (в соответствии с Клиническими рекомендациями Минздрава России “Нормальная беременность” 2023 г.).</p>	
9	9 – 15 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. 	<ul style="list-style-type: none"> - Хронический вирусный гепатит С представляет собой потенциально излечимое заболевание при условии своевременной диагностики и современного противовирусного лечения. - Бессимптомное течение болезни определяет необходимость активного лабораторного обследования населения, особенно групп повышенного риска. 	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Скрининг на антитела к вирусу гепатита С (анти-HCV) является доступным и эффективным методом раннего выявления. - Профилактика инфицирования основана на соблюдении правил асептики, использовании одноразовых инструментов и безопасном поведении. - Ранняя диагностика и доступ к современному лечению - залог предотвращения цирроза и рака печени. - Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, или, в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые стерильные инструменты. - В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи. - Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы). - Лечение гепатита С снижает вероятность смерти в 2 раза. 	
10	16 – 22 марта	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация региональных научно-практических семинаров по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; 	<ul style="list-style-type: none"> - Почти 90% населения мира страдает от заболеваний полости рта в течение своей жизни, и многих из этих проблем можно избежать, если заниматься профилактикой с раннего детства. - Основными стратегическими целями в области стоматологического здоровья населения являются достижение следующих результатов: <ul style="list-style-type: none"> ■ пожилые люди должны иметь в общей сложности 20 естественных зубов в конце своей жизни, чтобы считаться здоровыми; ■ дети должны иметь 20 зубов во временном прикусе; 	Повышение информированности граждан о важности профилактики заболеваний полости рта, соблюдения гигиены и прохождения своевременных профилактических осмотров у стоматолога

			<p>- Проведение акций и мероприятий среди населения по теме.</p> <p>Корпоративный сектор:</p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Информационное освещение:</p> <p>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</p>	<p>здоровые взрослые должны иметь в общей сложности 32 зуба и 0 кариозных полостей.</p> <p>- Здоровье зубов – это не только чисто эстетическая проблема, но и проблема здоровья всего организма. Последствиями заболеваний полости рта могут быть такие осложнения как гайморит, эндокардит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и другие заболевания.</p> <p>- Хорошая гигиена полости рта, правильное питание и соответствующее использование фторидов совместно с доступной и эффективной стоматологической помощью являются ведущими факторами в поддержании стоматологического здоровья населения.</p> <p>- Исследования говорят о том, что зубные пасты со фтором наиболее эффективны для профилактики кариеса. Фтор в зубной пасте полезен, поскольку укрепляет зубную эмаль, способствует её реминерализации и подавляет рост бактерий, вызывающих кариес.</p> <p>- Исключения составляют районы с высоким содержанием фтора в воде (свыше 1,0–1,5 мг/л) где использование зубной пасты со фтором не рекомендуется, чтобы избежать риска флюороза — пятнистости эмали и возможных проблем с костями из-за накопления фтора в организме.</p>	
11	23 – 29 марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	<p>Организационно-методические:</p> <p>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</p> <p>- Разработка инфографики по теме.</p> <p>Работа с населением:</p> <p>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</p> <p>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</p> <p>- Лекции для родителей о профилактике инфекционных заболеваний у детей;</p> <p>- Классные часы в школах по теме профилактики инфекционных заболеваний.</p>	<p>- Инфекционные заболевания возникают при воздействии болезнетворных микроорганизмов на восприимчивый к ним организм и могут передаваться от зараженного человека здоровому.</p> <p>- Основные пути передачи инфекции и способы профилактики:</p> <p>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;</p> <p>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</p>	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>помещениях;</p> <p>3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;</p> <p>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).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте). - Туберкулез – это инфекционное заболевание, вызванное микобактерией, поражающее чаще всего легкие. Помимо легочной формы туберкулеза встречается туберкулезное поражение лимфатической системы, костей, суставов, мочеполовых органов, кожи, глаз, нервной системы. - К группам риска относятся маленькие дети, пожилые люди, больные СПИД и ВИЧ-инфекцией, у которых поражена иммунная система. - Профилактикой туберкулёза является иммунизация вакциной БЦЖ. Прививку делают при отсутствии противопоказаний в роддоме. Ревакцинация против туберкулеза проводится в 6-7 лет. - В целях раннего выявления туберкулеза у детей до 18 лет ежегодно должна проводиться иммунодиагностика (проба Манту, Диаскинтест). - У взрослых проводят регулярные скрининговые флюорографические обследования, частота которых зависит от степени риска заболевания туберкулезом. 	
12	30 марта – 5 апреля	Неделя здоровья матери и ребенка (в честь Дня неонатолога)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальной и неонатальной скрининги, которые позволяют своевременно в 	Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии,

		5 апреля)	<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Школа будущих мам; - Организация лекций по уходу за ребенком для будущих родителей; - Организация акций, направленных на психологическое консультирование женщин в условиях репродуктивного выбора; - Раздача в женских консультациях буклетов и памяток о мерах поддержки молодых матерей. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Важна поддержка и пропаганда грудного вскармливания. Грудное вскармливание является важным средством первичной профилактики заболеваний ребенка (в том числе профилактики избыточного веса и ожирения во взрослых возрастах) и матери и незаменимым средством обеспечения идеального питания для здорового развития младенцев. - Практика показывает, что реклама детских молочных смесей (заменителей молочного молока) нередко создает впечатление более совершенного продукта в сравнении с грудным молоком, содержит отсылки на полное удовлетворение матери и младенца при вскармливании детскими молочными смесями (заменителями грудного молока), в результате чего эта продукция составляет конкуренцию грудному молоку. - Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность. 	<p>преэклампсии, эклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества абортот, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости</p>
13	6 – 12 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме; - Разработка и направление в адрес организаций предложений по стимулированию сотрудников ведению здорового образа жизни. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акций по здоровому образу жизни среди населения, в том числе в образовательных организациях. 	<ul style="list-style-type: none"> - ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ). - ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. - Здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. После 40-50 лет 	<p>Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни</p>

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Проведение на территории предприятий и организаций акций среди трудовых коллективов по теме популяризации здорового образа жизни. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни на 12-17 лет.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чрезмерное потребление алкоголя сокращает продолжительность жизни на 5,9 и 4,7 года у мужчин и женщин соответственно, здоровая жизнь при этом сокращается на 4,2 и 2,6 года соответственно. - Различия в ожидаемой продолжительности жизни курильщиков по сравнению с никогда не курившими составили 5,3 года для мужчин и 5,2 года для женщин. Отказ от курения продлевает жизнь бросивших курить на 2,6 года для мужчин и на 3,2 года для женщин. При этом ожирение (индекс массы тела свыше 30) сокращает ОПЖ на 2,5 года. - Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех причин, в частности, 2,5 часа умеренной активности в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19%, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю – на 24%. - Сидение, в особенности без частых перерывов, ассоциировано с повышением смертности от всех причин. 	
14	13 – 19 апреля	Неделя популяризации донорства крови и костного мозга (в честь Дня донора в России 20 апреля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме; - Проведение донорских акций по теме в медицинских организациях. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Организация и проведение донорских акций среди населения. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация выездных донорских акций для трудовых коллективов. 	<ul style="list-style-type: none"> - Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека. - Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора. - Как подготовиться к донации: 1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы; 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, 	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства

			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;</p> <p>3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;</p> <p>4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;</p> <p>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;</p> <p>6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;</p> <p>7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.</p> <p>- Информация о донорстве костного мозга представлена на сайте km.donorstvo.org</p>	
15	20 – 26 апреля	Неделя осведомленности о важности иммунопрофилактики (в честь Всемирной недели иммунизации 24 апреля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация акций, направленных на популяризацию вакцинации среди населения; - Проведение бесед с родителями о важности вакцинации детей; - Раздача на родительских собраниях памяток и листовок о важности вакцинации детей. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вакцинация – одно из величайших достижений медицины. Самый эффективный и безопасный способ борьбы с инфекционными заболеваниями. Благодаря вакцинации побеждена натуральная оспа, на грани ликвидации полиомиелит, резко снижена заболеваемость корью и дифтерией. - При высоком охвате населения вакцинацией (85-95%) инфекция прекращает распространение. Таким образом коллективный иммунитет защищает тех, кто не может быть привит: новорожденные, люди с тяжелым иммунодефицитом, аллергиями на компоненты вакцин. - Безопасность вакцин обеспечивается многоступенчатой системой разработки, жесткими стандартами производства, постоянным мониторингом после выхода на рынок, регламентированными условиями транспортировки и хранения. - В России принят Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», в котором установлены правовые 	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>основы Государственной политики в области иммунопрофилактики инфекционных болезней, осуществляемой в целях охраны здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и здоровья нации.</p> <p>- Иммунопрофилактика- непрерывный процесс на протяжении всей жизни человека. Во взрослом возрасте вакцинация защищает людей определенных специальностей (медицинские работники, животноводы), путешественников от тяжелых инфекций. В пожилом возрасте – это профилактика инвалидизации и смерти.</p> <p>- Дезинформация о вакцинации представляет угрозу для общественного здоровья. Эти мифы устойчивы, т.к. используют главные страхи человека (за будущее, за детей) и подкрепляются эффектом «эхо» в социальных сетях. Борьба с ними требует постоянного фактчекинга.</p> <p>- Регулярная вакцинация людей старших возрастов (65 лет и старше) против гриппа и пневмококковой инфекции снижает риски сердечно-сосудистых осложнений инфекций (в частности, острого инфаркта миокарда), и, как следствие, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.</p>	
16	27 апреля – 3 мая	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация региональных научно-практических семинаров о лучших практиках укрепления здоровья на рабочих местах. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акции «Дыши полной грудью» (отказ от табака); 	<p>- Работающие составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг.</p> <p>- В последние десятилетия были изучены и достигнуты значительные улучшения в области безопасности труда за счет использования оценки рисков хронических неинфекционных заболеваний, медицинских скринингов, обучения технике безопасности, использования усовершенствованного защитного оборудования, улучшения техники механической безопасности и других физических изменений на рабочем месте.</p>	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний

			<ul style="list-style-type: none"> - Проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах; - Проведение акции «Все под контролем», направленной на измерение давления сотрудников на рабочих местах. 	<ul style="list-style-type: none"> - Производительность труда, конкурентоспособность, устойчивость на рынке и экономическая стабильность компаний напрямую зависят от здоровья, безопасности и благополучия работников, и работодатели стали широко внедрять программы «Укрепление здоровья на рабочих местах» для того, чтобы сохранить здоровье своих сотрудников и, таким образом, сократить общие расходы, связанные с ухудшением их здоровья. - Корпоративные программы здоровья позволяют эффективно воздействовать на образ жизни работающих граждан, что приводит к снижению трудовых потерь по причине заболеваемости и повышению результативности труда. - Внедрение на производстве корпоративных программ укрепления здоровья, помимо существующих мер профилактики заболеваний, является эффективным элементом системы охраны здоровья работающих и относится к комплексу мер по улучшению условий труда. - Применение профилактических мероприятий по укреплению здоровья работающих успешно снижает заболеваемость и уровень стресса среди них и, как следствие, повышает экономическую эффективность компаний, внедряющих корпоративные программы здоровья. 	
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
17	4 – 10 мая	Неделя здорового долголетия	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация вакцинации против гриппа, пневмококковой инфекции, коронавируса, информирование о важности такой вакцинации; - Организация профилактических осмотров и диспансеризации пожилых граждан во взаимодействии с учреждениями социальной защиты. 	<ul style="list-style-type: none"> - Здоровое долголетие — это не только достижение преклонного возраста, но и сохранение активного и полноценного образа жизни на протяжении всей жизни. - Современные исследования показывают, что качество жизни в пожилом возрасте во многом зависит от образа жизни, привычек и общей заботы о здоровье и душевном состоянии. - Поддержание хорошей физической формы – регулярная физическая активность (ежедневная зарядка, прогулки, силовые упражнения), исключение вредных привычек из жизни, здоровое питание (достаточное потребление белка и пищевых волокон) являются основой продолжительной и активной жизни. 	Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений

			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов; - Организация выездных профилактических акций и профосмотров. 	<p>Также для здорового долголетия необходимы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ежегодный контроль состояния здоровья (прохождение диспансеризации); ■ регулярный контроль уровня АД, холестерина и глюкозы в крови, массы тела; ■ при наличии хронических заболеваний – соблюдение графика диспансерного наблюдения; ■ вакцинация; ■ поддержание когнитивных функций – тренировка умственных способностей (логические игры и задачи, не бояться пробовать что-то новое); ■ социальная активность и интерес к жизни (общение с друзьями и близкими, походы в театры и музеи); ■ позитивное мышление и хорошее настроение; ■ достаточный (7-8 часов) и качественный сон. <p>- В старших возрастах также большую пользу приносят не только аэробные упражнения (быстрая ходьба, по возможности активные игры, плавание, езда на велосипеде, бег, танцы и т.п.), но и выполнение силовых упражнений, при которых задействуются все группы мышц (2 и более раз в неделю).</p> <p>- Регулярные упражнения на равновесие, такие как танцы, йога, пилатес, работа в саду, специальная зарядка, тай-чи могут снизить риск падений у людей старших возрастов.</p>	
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
18	11 – 17 мая	Неделя борьбы с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертонии среди населения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Артериальная гипертензия - ведущий фактор сердечно-сосудистой смертности, требующий системного профилактического контроля. - Постоянный приём назначенных врачом гипотензивных препаратов является необходимым условием эффективной вторичной профилактики. - Регулярное самостоятельное измерение артериального давления способствует повышению самоконтроля и эффективности лечения. - Немедикаментозные меры, включая снижение потребления соли, контроль массы тела и повышение физической активности, доказано 	
			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; 		

			<ul style="list-style-type: none"> - Проведение акций, направленных на измерение давления населения, с последующей консультацией медицинских специалистов. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>снижают уровень артериального давления.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование приверженности терапии - ключевой элемент профилактики осложнений, включая инсульт и инфаркт миокарда. 	
19	18 – 24 мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Проведение региональных научно-практических семинаров по вопросам профилактики эндокринных заболеваний. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация школ сахарного диабета. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета и других серьезных нарушений. - К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов. - Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д. - Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей. - Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной 	Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы

			<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>соли.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной. - Беременные и кормящие женщины должны не только использовать йодированную соль, но и принимать дополнительно препараты с йодом, чтобы обеспечить здоровое развитие нервной системы ребёнка и когнитивных способностей. 	
20	25 мая – 31 июня	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в образовательных учреждениях; - Организация акций по отказу от табака и никотинсодержащей продукции среди населения; - Организация мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения; - Организация мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде табакокурения. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах. <p>Информационное освещение:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Курение главный, основной модифицируемый фактор риска с наибольшим вкладом в заболеваемость и смертность от НИЗ. - Влияние никотинсодержащей продукции на организм: затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки; ухудшение памяти, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений; регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания; низкая выносливость, нервное истощение; риск развития онкологических заболеваний; опасность для репродуктивного здоровья; - Не только активное, но и пассивное курение – воздействие вторичного и третичного табачного дыма смертельно опасно для здоровья; - Электронные сигареты, вейпы и системы нагревания табака приводят к тем же заболеваниям, что и курение табака; - Курение и потребление электронных сигарет влияет на репродуктивное здоровье мужчин и женщин; - Курение и потребление электронных сигарет связано развитием ряда инфекций, включая разновидности пневмоний и COVID -19; - Курение и потребление электронных сигарет приводят к тяжелой никотиновой зависимости, что затрудняет отказ от курения; - Курение является причиной смертности от рака лёгкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в 	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции

			<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>примерно 25% всех случаев;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отказ от курения снижает риск смерти на 50%; - Курение при беременности повышает риск выкидыша на 32%, увеличивает риск рождения ребёнка с низкой массой тела (на 89%); - Никотиновую, а также табачную зависимость можно и нужно лечить с помощью медикаментов и эффективной психологической поддержки. 	
21	1 – 7 июня	Неделя сохранения здоровья детей	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Распространение информационных листовок среди родителей по теме профилактики детского травматизма летом; - Проведение акций, популяризирующих здоровый образ жизни, среди детей и подростков; - Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми; - Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма летом; - Организация школ здорового ребенка; - Консультирование родителей по вопросам организации здорового образа жизни ребенка. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; 	<ul style="list-style-type: none"> - В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение. - Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни. - Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни - Важную роль играет предотвращение несчастных случаев и травм среди детей. Минздравом России разработана Памятка «Детский травматизм»; - По данным Росстата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних факторов занимают первое место (до 30%) в структуре смертности детей от 0-17 лет.; - Знание основ профилактических мероприятий способно предотвратить тяжёлую инвалидность и смертельный исход у детей. Педагогические работники, родители должны прививать детям навыки безопасной жизнедеятельности, объяснять и проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику детского травматизма; - Например, для профилактики ожогов среди детей родители должны ограничить доступ детей к огню, плите, раскаленным 	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей

			<ul style="list-style-type: none"> - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	поверхностям, кастрюлям с горячей едой и чайникам с кипятком.	
22	8 – 14 июня	Неделя информирования о важности физической активности	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акций, направленных на популяризацию среди граждан физической активности; - Проведение акций для детей и подростков, направленных на популяризацию физической активности. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Проведение производственных зарядок на рабочих местах. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.</p> <p>Низкая ФА увеличивает риск развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ишемической болезни сердца на 30%. ■ Сахарного диабета II типа на 27%. ■ Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%. <p>Основные рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум 150-300 минут или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. - Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю; - Для тех, у кого не получается заниматься спортом регулярно в течение недели, есть возможность компенсировать это спортивными выходными. 	Повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья
23	15 – 21 июня	Неделя профилактики зависимости от гаджетов	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; 	<ul style="list-style-type: none"> - Смартфоны, планшеты и прочие гаджеты стали частью повседневности: они помогают в учебе, работе, общении и отдыхе. Однако, как и в любых других областях, чрезмерное использование может иметь негативные последствия для здоровья и безопасности. 	Повышение информированности родителей о рисках вреда здоровью ребенка при систематическом

			<ul style="list-style-type: none"> - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акций для детей и подростков, направленных на профилактику зависимости от гаджетов; - Проведение бесед с родителями о способах профилактики зависимости от гаджетов. 	<ul style="list-style-type: none"> - Исследования связывают длительное и постоянное использование гаджетов с повышенным уровнем тревоги, депрессией, импульсивностью, качеством сна, эмоциональной нестабильностью и нейротизмом, повышенным уровнем стресса, малоподвижным образом жизни и ухудшением пищевого поведения. - Воздействие синего спектра света, излучаемого гаджетами, снижает выработку мелатонина и ухудшает качество сна. - Отвлечение и использование мобильных устройств во время вождения связано с повышением риска аварий и травм. - Рекомендации для умеренного и безопасного использования гаджетов: <ul style="list-style-type: none"> ■ создавать «свободные зоны (время)» от устройств – спальня, обеденный стол, где гаджеты не используются; ■ отключить ненужные уведомления, чтобы снизить количество отвлечений и проверок; ■ встречаться вживую и посещать офлайн встречи, поощрять их у подростков; ■ больше двигаться и заниматься физической активностью; ■ отводить конкретное время для отдыха от экранов, например, минимум за час до сна; ■ устанавливать лимиты экранного времени с помощью приложений; ■ использовать режимы контроля контента и длительности использования гаджетов для детей. 	<p>превышении предельно допустимого времени использования несовершеннолетними сети «Интернет» и мобильных игровых устройств</p>
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
24	22 – 28 июня	Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Наркотики — это вещества, воздействующие на центральную нервную систему и вызывающие изменения сознания и поведения человека. - Все психоактивные вещества вмешиваются в химические процессы, происходящие в головном мозге, изменяют их и приводят к формированию зависимости - потребности регулярно принимать вещество. - Наркозависимость характеризуется непреодолимым влечением к психоактивному веществу. Её основные признаки - 	<p>Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств</p>
			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; 		

- Проведение бесед с родителями о мерах профилактики употребления детьми и подростками наркотических средств;
- Проведение акций среди населения, направленных на профилактику употребления наркотических средств;
- Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде наркотических средств;
- Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков.

Корпоративный сектор:

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.

Информационное освещение:

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

формирование толерантности (необходимость увеличивать дозу и частоту употребления) и развитие физической зависимости, проявляющейся абстинентным синдромом при отсутствии очередной дозы.

- Психоактивные вещества оказывают токсическое действие: при их употреблении повреждаются клетки головного мозга, что приводит к нарушению мышления, снижению когнитивных функций и ухудшению памяти.
- Употребление наркотиков может вызывать тяжёлые изменения психики, включая замкнутость, снижение эмоциональной отзывчивости, нарушения восприятия и двигательные расстройства.
- Поскольку обезвреживание токсинов происходит в печени, регулярное употребление наркотиков приводит к повреждению её клеток и повышает риск развития цирроза. Постоянная стимуляция организма приводит к истощению сердечной мышцы и снижению иммунитета.
- Использование общих шприцев и отсутствие половой гигиены повышают риск заражения вирусными гепатитами В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией.
- Большинство людей, начинающих употреблять наркотики, - молодые люди, чаще моложе 35 лет. Приобщение нередко происходит «за компанию», из желания самоутвердиться, снять стресс или получить новые ощущения.
- Наркозависимость приводит к утрате социальных связей: из-за изменений эмоционально-личностной сферы человек становится отстранённым, теряет интерес к прежнему окружению, сосредотачиваясь на поиске и употреблении вещества.
- Необходимость регулярно добывать деньги на наркотики способствует вовлечению в криминальную среду и повышает риск совершения противоправных действий, в том числе тяжких преступлений.
- Смерть от употребления наркотиков может наступить в короткие сроки, что повышает уровень смертности среди молодёжи.
- Стигма в отношении наркозависимых мешает

				людям своевременно обращаться за помощью и усугубляет их социальную изоляцию. - Лечение зависимости возможно и включает сочетание медикаментозной терапии, психотерапии и социальной поддержки. - Профилактика употребления наркотиков основана на информировании, развитии жизненных навыков и создании поддерживающей среды для молодёжи.	
25	29 июня – 5 июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах/в общественных местах»; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков по теме безопасного поведения детей и взрослых на дорогах/в общественных местах; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков по теме: «Правила оказания первой медицинской помощи». <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Смертность от внешних причин вызывает особую обеспокоенность общества, поскольку в большинстве случаев такие причины являются предотвратимыми, а умершие, как правило, относятся к относительно молодым возрастным группам.</p> <p>- В структуре внешних причин смертности выделяют несколько основных групп. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих категорий:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ случайных отравлений алкоголем; ■ всех видов транспортных несчастных случаев, включая дорожно-транспортные происшествия; ■ самоубийств; ■ убийств; ■ повреждений с неопределёнными намерениями; ■ случайных падений; ■ случайных утоплений; ■ несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени. <p>- Алкоголь оказывает токсическое влияние на все системы организма. Он опасен не только для человека, употребляющего его, но и для окружающих: алкоголь снижает координацию движений и контроль над поведением, что приводит к множеству несчастных случаев. Нередко жертвами становятся люди, которые сами алкоголь не употребляли.</p> <p>- Употребление алкоголя значительно увеличивает риск травм, поскольку приводит к импульсивному поведению, конфликтам и агрессии, способствует росту преступлений.</p> <p>- Профилактика смертности от внешних причин включает комплекс мер, таких как информирование населения о рисках, ограничение доступности алкоголя, развитие</p>	<p>Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмах</p> <p>Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи</p> <p>Обучение детей правилам дорожного движения</p> <p>Повышение осведомленности родителей о профилактике детского травматизма</p>

				программ раннего выявления рискованного поведения и профилактического консультирования, усиление контроля за соблюдением правил дорожного движения, меры по повышению безопасности в транспорте и общественных местах.	
26	6 – 12 июля	Неделя профилактики аллергических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Во всем мире растет число лиц с аллергическими заболеваниями – аллергическим ринитом, конъюнктивитом, атопическим дерматитом, аллергической бронхиальной астмой, пищевой аллергией и другими.</p> <p>- К аллергическим заболеваниям относятся астма, ринит, анафилаксия, лекарственная и пищевая аллергия, аллергия на яд насекомых, экзема и крапивница, ангионевротический отек. Появление аллергии зачастую не связано с общим состоянием здоровья человека. Спровоцировать аллергию может любое вещество в любой момент.</p> <p>- Летнее время – период активного цветения. В июле, например, в средней полосе, цветут аллергенные травы (полынь, лебеда, крапива злаки (рожь). В южных регионах во второй половине месяца начинает цвести амброзия. Это один из самых сильных аллергенов. В сухую ветреную погоду, когда пыльца разносится на большие расстояния, вероятность аллергии увеличивается.</p> <p>- Если нет возможности на время перебраться в другую климатическую зону, то нужно придерживаться следующих правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ограничьте время пребывания на открытом воздухе; • избегайте выездов на природу (в сельскую местность, в лес, на дачу, на пикник); • держите окна закрытыми (в помещениях, в автомобиле); • установите дома системы для очистки и фильтрации воздуха, используйте специальные сетки на окна; • ежедневно проводите влажную уборку; • вернувшись с улицы, обязательно примите душ, вымойте голову и смените одежду; прополощите рот, промойте глаза и нос физиологическим раствором. <p>- Своевременное обращение к врачу, ранняя диагностика и лечение помогают предотвратить</p>	Информирование населения о проблеме аллергических заболеваний и способах профилактики острых аллергических реакций

				развитие тяжелых форм аллергической патологии. Этому результату также способствуют регулярная диспансеризация населения и профилактические осмотры, диспансерное наблюдение пациентов с выявленными аллергическими заболеваниями при участии врача аллерголога-иммунолога и других специалистов.	
27	13 – 19 июля	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация школ женского здоровья и школ мужского здоровья; - Проведение бесед с подростками об основах профилактики ИППП и бережного отношения к репродуктивному здоровью. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки.</p> <p>- Рак шейки матки за последние два десятка лет стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно сказывается на репродуктивном потенциале. Вакцинация против онкогенных штаммов вируса папилломы человека в подростковом возрасте снижает риски развития рака шейки матки.</p> <p>- Презервативы – единственный способ защиты от ИППП при половом контакте. Это особенно важно в условиях достаточно высокой распространённости ВИЧ в России (0,82% населения).</p> <p>- Обязательным является контрольное обследование после лечения ИППП.</p> <p>- Необходимо отсутствие половых контактов во время лечения.</p>	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП

28	20 – 26 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Поддержание функциональной активности и когнитивного потенциала головного мозга является приоритетом стратегии активного долголетия. - Контроль сосудистых факторов риска - гипертонии, гипергликемии, дислипидемии - снижает вероятность инсульта и деменции. - Важно регулярно измерять давление, так как гипертония часто протекает бессимптомно, а также вести здоровый образ жизни, поддерживая эластичность сосудов. Эти меры – ключ к сохранению здоровья мозга, ясности мышления и высокой когнитивной активности. - Избыточное потребление соли усугубляет ситуацию, способствуя развитию гипертонии и сосудистых патологий. Снижение соли в рационе до 5 г в сутки и контроль давления (ниже 130/80 мм рт. ст.) помогают защитить мозг, продлить активное долголетие и снизить риск нейродегенерации. - Качество сна, психологическая устойчивость, творческая деятельность имеют существенное значение для здоровья мозга. - Регулярная умственная и социальная активность способствует сохранению нейропластичности в старших возрастных группах. - Комплексный подход к профилактике заболеваний мозга должен стать частью общей культуры заботы о здоровье. 	Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга
29	27 июля – 2 августа	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; 	<ul style="list-style-type: none"> - Основными причинами хронических заболеваний печени являются вирусные инфекции, алкогольная интоксикация и метаболические нарушения. - Сбалансированное питание, контроль массы тела и ограничение потребления алкоголя обеспечивают эффективную первичную профилактику. - Вакцинация против гепатита В - надёжная 	Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в том числе вакцинации против вирусов, информирование

			<p>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</p> <p>Корпоративный сектор:</p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Информационное освещение:</p> <p>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</p>	<p>мера предупреждения инфекционных заболеваний печени.</p> <p>- Регулярное проведение биохимических анализов и ультразвукового обследования позволяет выявлять патологию на ранних стадиях.</p> <p>- В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению. Основные меры профилактики – это рациональное питание и достаточная физическая активность.</p> <p>- 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.</p>	<p>населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового питания, способах и условиях расширения физической активности</p>
30	3 – 9 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	<p>Организационно-методические:</p> <p>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</p> <p>- Разработка инфографики по теме.</p> <p>Работа с населением:</p> <p>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</p> <p>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</p> <p>- Проведение школ беременных;</p> <p>- Раздача в медицинских учреждениях среди беременных женщин памяток и листовок о преимуществах грудного вскармливания.</p> <p>Корпоративный сектор:</p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>- Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев – этот показатель не улучшился за последние два десятилетия.</p> <p>- Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней.</p> <p>- Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети.</p> <p>- Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами</p>	<p>Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов</p>

			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Польза грудного вскармливания для матери: <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов; 2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии; 3. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников; 4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе; 5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. - Польза для ребенка: <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний; 2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта; 3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника; 4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса; 5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний; 6. Улучшение когнитивного и речевого развития; 7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка; 8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей. 	
31	10 – 16 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца 11 августа)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертензии среди населения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Профилактика ССЗ требует комплексного подхода, сочетающего индивидуальные меры, медицинские вмешательства и общественные инициативы. - Ранняя коррекция факторов риска и приверженность ЗОЖ могут предотвратить до 80% преждевременных смертей от ССЗ. - Факторы риска ССЗ: немодифицируемые (возраст, пол, наследственность) и модифицируемые (поведение и образ жизни). К 	Повышение осведомленности о важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также о роли ведения здорового образа жизни в сохранении здоровья сердца

			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение среди населения акций, направленных на измерение артериального давления и распространение знаний о сохранении здоровья сердца. 	<p>последним относятся: курение, нерациональное питание, гиподинамия, избыточный вес, стресс и недостаточный сон, артериальная гипертензия, сахарный диабет.</p> <p>- ЗОЖ — основа профилактики ССЗ. Ключевые элементы ЗОЖ: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек, контроль веса, управление стрессом.</p> <p>- Медицинские меры и скрининг направленные на профилактику ССЗ: регулярные обследования; диспансеризация; скрининг на наследственные факторы риска: например, на липопротеин (а) (ЛП(а)); регулярный прием лекарственной терапии в случае необходимости.</p>	
		<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Проведение среди трудовых коллективов выездных акций, направленных на измерение артериального давления и распространение знаний о сохранении здоровья сердца. 			
		<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 			
32	17 – 23 августа	Неделя отказа от алкоголя	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики. 	<p>- Алкоголь является фактором риска более чем 200 заболеваний и состояний, включая болезни печени, сердца, пищеварительной системы и психические расстройства.</p> <p>- Употребление алкоголя повышает риск развития онкологических заболеваний, в том числе рака печени, молочной железы, пищевода, ротовой полости и толстой кишки.</p> <p>- Употребление алкоголя ухудшает качество жизни, ухудшает самочувствие, снижает внимание и работоспособность, затрудняет обучение и выполнение повседневных задач.</p> <p>- Безопасных доз алкоголя не существует: его употребление всегда связано с риском.</p>	<p>Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями</p> <p>Повышение осведомленности населения о современных подходах оказания помощи пациентам с рисковым потреблением</p>
		<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; 			

			<ul style="list-style-type: none"> - Проведение среди населения акций, направленных на повышение осведомленности граждан о рисках, связанных с потреблением алкоголя; - Проведение акций, направленных на продвижение здоровых альтернатив употреблению алкоголя (например, конкурсов на лучший рецепт безалкогольного напитка); - Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде употребления алкоголя; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков. 	<p>- При отказе от злоупотребления алкоголем в жизни человека произойдут следующие положительные изменения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ значительно увеличатся шансы прожить на 5-10 лет дольше; ■ улучшится внешний вид, качество сна, эмоциональное состояние в целом, желание двигаться к поставленным целям; ■ получится сохранить деньги, появится шанс на более престижную и оплачиваемую работу; ■ улучшится качество отношений с окружающими; ■ повысятся шансы дожить до преклонного возраста здоровым человеком, без ранних серьёзных повреждений мозга; ■ снизятся риски избыточного веса и ожирения (алкогольные напитки содержат много калорий); ■ снизятся риски самоубийства (в 6 раз) и депрессии, уменьшится вероятность смерти от пожара или утопления, в ДТП (в 3 раза), сократится вероятность умереть от болезней сердца, онкологии, болезней печени (в 12 раз); ■ сократятся риски проблем с правоохранительными органами; ■ для мужчин, вероятно, улучшится сексуальная жизнь; ■ сократятся риски незащищённых половых контактов и инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ; ■ для женщин снизится вероятность нежелательной беременности и риски причинения вреда ребёнку в утробе. 	<p>алкоголя</p> <p>Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни</p>
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
33	24 – 30 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акций, направленных на вовлечение детей и подростков в ведение активного образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - Активные виды спорта помогает продлевать жизнь и повышает ее качество. - Регулярная физическая активность способствует поддержанию оптимального веса, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и помогает контролировать уровень сахара и холестерина в крови, улучшает когнитивные способности и психо – эмоциональное состояние. - Основные рекомендации: 	<p>Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>Минимум 150-300 минут или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.</p> <p>Простые шаги для начала:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Начинайте с малого — ежедневные прогулки быстрым шагом. ■ Старайтесь меньше сидеть — делайте перерывы каждые 30–40 минут. ■ Добавляйте силовые упражнения 2–3 раза в неделю. ■ Найдите приятную для вас активность — танцы, йога, плавание. ■ Ставьте реальные цели и отслеживайте прогресс. 	
34	31 августа – 6 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Проведение совещания с детским эндокринологами – обмен региональным опытом по внедрению здорового образа жизни среди школьников. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Беседы с родителями по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей и важности соблюдения основ здорового образа жизни; - Раздача информационных памяток по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей; - Проведение классных часов на тему здорового образа жизни. <p>Корпоративный сектор:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - В условиях растущих показателей ожирения авторитетное поведение и родительский контроль необходимы для того, чтобы умерить потребление детьми привлекательной и калорийной пищи. - Пищевые привычки закладываются в младенчестве. Роль родителей в формировании вкуса к здоровой еде огромна и в дальнейшем является необходимой стратегией для развития правильных привычек питания. - Необходимо содействовать повышению потребления детьми фруктов, овощей, бобовых, цельнозерновых продуктов и орехов и снижать потребление жиров, насыщенных жиров и сахаров. - Желательно по возможности исключать из меню продукты, не относящиеся к здоровому питанию, такие как сладкие напитки, включая газировки, кондитерские изделия, молоко сгущённое, пищу с высоким содержанием сахара, фастфуд, чипсы, картофель фри. 	Повышение информированности детей, подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью

			<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Важную роль играют совместные семейные трапезы, поскольку они:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ поощряют здоровое питание и содействует более широкому потреблению фруктов и овощей; ■ способствуют выбору детьми более широкого спектра продуктов; ■ укрепляют семейные связи и отношения; ■ помогают есть меньше и медленнее; ■ дети, которые едят с семьёй, менее подвержены социальным рискам, таким как употребление наркотиков и насилие, и имеют меньше психологических проблем. <p>- В среднем для детей и подростков рекомендовано 60 минут умеренной аэробной физической активности в день.</p> <p>- Важно вовлекать детей в физическую активность в течение всего дня, в том числе в школе, на переменах, в свободное от учёбы время на детских площадках, в кружках и секциях.</p>	
35	7 – 13 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение акций, направленных на популяризацию трезвости и отказа от употребления алкогольной продукции; - Проведение акций, направленных на продвижение здоровых альтернатив употреблению алкоголя (например конкурсов на лучший рецепт безалкогольного напитка); 	<p>- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности и заболеваемости, способствует росту преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</p> <p>- Алкоголь связан с широким спектром тяжёлых последствий для здоровья и является фактором риска более чем 200 заболеваний и состояний.</p> <p>- Алкоголь является фактором риска развития онкологических заболеваний, включая рак печени, пищевода, толстой кишки и молочной железы. Увеличение информированности населения о связи между алкоголем и раком - важная задача, поскольку уровень знаний в этой сфере остаётся низким.</p>	<p>Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни</p> <p>Повышение информированности о наличии служб</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Проведение среди населения акций, направленных на повышение осведомленности граждан о рисках, связанных с потреблением алкоголя; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков; - Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде употребления алкоголя. 	<p>- Безопасной дозы алкоголя не существует: любое количество повышает риски для здоровья.</p> <p>- Опасным мифом является представление о том, что отравиться можно только некачественным алкоголем. Токсикологические исследования показали, что именно этиловый спирт является причиной отравления в подавляющем большинстве случаев смертей от алкогольных отравлений, в то время как на другие вещества, такие как метанол, приходится небольшой процент смертей. В большинстве случаев причиной алкогольных отравлений становится обыкновенная водка, потребляемая в больших количествах.</p> <p>- Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность.</p> <p>- 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 обращение за помощью к специалисту.</p> <p>- 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.</p>	<p>психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи</p>
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
36	14 – 20 сентября	Неделя безопасности пациента (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<p>- Важность безопасности пациентов заключается в предотвращении нанесения вреда при оказании медицинской помощи.</p> <p>- Более 50% случаев причинения вреда (один случай на каждые 20 пациентов) можно предотвратить; в половине таких случаев ущерб здоровью вызван применением лекарственных препаратов.</p>	<p>Повышение информирования о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья</p>
			<p>Работа с населением:</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- В целях предотвращения нежелательных событий в медучреждениях пациенту необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ проверять названия и дозировки назначенных препаратов, особенно при смене врача; ■ уточнять возможные побочные эффекты и взаимодействие препаратов друг с другом; ■ регулярно мыть руки, особенно перед едой и после контакта с поверхностями в больнице; ■ при сомнении в диагнозе уточнить его у нескольких специалистов, запросить второе мнение; ■ уточнять перед операцией или процедурой, что именно будет сделано. ■ не стесняться задавать вопросы врачам и просить разъяснения сложных терминов, требовать разъяснения по диагнозу, методам лечения и прогнозам; ■ не стесняться спрашивать лаборанта о соблюдении правил стерильности (смена перчаток, открытие стерильной упаковки при пациенте) при заборе анализов; ■ необходимо знать свои права на бесплатную медпомощь и условия отказа от лечения; ■ обращаться при каких-либо нарушениях в страховую компанию или Росздравнадзор. <p>- Права пациента определены и закреплены Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».</p>	
37	21 – 27	Неделя сохранения	Организационно-методические:	- Ключевыми факторами риска развития	Повышение

	сентября	здоровья легких	<ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация вакцинации против гриппа, пневмококковой инфекции, информирование о важности такой вакцинации и других прививок в рамках национального календаря прививок, календаря по эпидемическим показаниям; - Разработка и актуализация мер по профилактике внебольничной пневмонии, хронической обструктивной болезни легких, рака легких. 	<p>патологии органов дыхания является курение любого вида, загрязнение воздуха внутри и вне помещений твердыми частицами или веществами другого физического или химического состояния, а также респираторные инфекции.</p> <p>- За один год курения табака в лёгкие попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья лёгких, поскольку не предназначены для вдыхания. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость лёгких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни лёгких.</p> <p>- Кроме того, на здоровье легких влияет патология верхних дыхательных путей, полости рта, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, злоупотребление алкоголем, некоторые неврологические заболевания.</p> <p>- Риск пневмонии и ее тяжелого течения повышен при наличии хронических заболеваний – сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, сахарном диабете, неврологических дефицитах, ожирении и др.</p> <p>- Заболеваемость и смертность населения от пневмонии, хронической обструктивной болезни легких, рака чрезвычайно высоки. Необходимы дальнейшие усилия для снижения риска развития и прогрессирования данных заболеваний как на индивидуальном, так и популяционном уровнях.</p> <p>- Главными мерами по совершенствованию индивидуальной профилактики болезней легких, их ранней диагностике и терапии являются, помимо информационной кампании для населения, диспансеризация,</p>	информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни
<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов; - Организация выездных профилактических акций и профосмотров. 					
<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 					
<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 					

				профилактические осмотры и диспансерное наблюдение, профилактическое консультирование пациентов, а также следование национальному календарю прививок и прививок по эпидемическим показаниям.	
38	28 сентября – 4 октября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Необходимо поддерживать физическую активность от умеренной до интенсивной в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.</p> <p>- Существует ряд факторов, тесно связанных с повышением уровня артериального давления: возраст, избыточная масса тела и ожирение, наследственная предрасположенность, чрезмерное потребление натрия (>5 г/день), злоупотребление алкоголем, курение, гиподинамия, нарушения метаболизма глюкозы и липидов, новые экологические факторы (например, загрязнение воздуха и шум) и др. Многие из вышеперечисленных факторов можно модифицировать, что позволит нормализовать уровень артериального давления.</p> <p>- Поддержание целевого уровня артериального давления, выполнение врачебных рекомендаций по коррекции факторов риска, регулярные медицинские осмотры, развитие комплаентности способствуют снижению частоты развития большинства сердечно-сосудистых катастроф (геморрагического и ишемического инсультов, инфаркта миокарда), приводящих к инвалидизации населения и летальным исходам.</p>	Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием
39	5 – 11 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<p>- Психическое здоровье — это не просто отсутствие психических расстройств, но и состояние эмоционального, психологического и социального благополучия. Оно помогает человеку справляться со стрессом, эффективно работать, учиться, строить отношения и</p>	Повышение информированности населения о важности сохранения

		<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>принимать решения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поддерживать психическое здоровье можно с помощью регулярных, доступных действий: <ul style="list-style-type: none"> ■ Сон и отдых. Соблюдение режима сна и полноценное восстановление - основа эмоциональной устойчивости. ■ Физическая активность. Регулярные упражнения улучшают настроение, снижают тревожность и помогают регулировать стресс. ■ Здоровое питание и водный баланс. Рацион напрямую влияет на энергию, концентрацию и эмоциональное состояние. ■ Отказ от алкоголя. Даже небольшие дозы алкоголя могут нарушать сон, усиливать тревожность и снижать стрессоустойчивость. ■ Управление стрессом. Освоение техник расслабления (дыхательные упражнения, медитация, майндфулнесс), планирование дня и навыки саморегуляции помогают предотвращать эмоциональное выгорание. ■ Позитивное мышление и работа с установками. Развитие навыков конструктивного мышления повышает устойчивость к трудностям. ■ Социальная поддержка. Общение с близкими, поддерживающие отношения и участие в сообществе значительно снижают риск ухудшения психического состояния. ■ Баланс нагрузки. Умение распределять обязанности, не перегружать себя и оставлять время на восстановление. ■ Безопасная цифровая среда. Ограничение вредного контента, цифровой детокс и здоровые привычки использования гаджетов. ■ Навыки обращения за помощью. Понимание, что искать поддержку — это нормально, и знание, куда можно обратиться. 	<p>психического здоровья</p>
--	--	---	--	------------------------------

40	12 – 18 октября	Неделя борьбы против рака молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение среди населения акций, направленных на привлечение внимания к важности профилактики и раннего выявления злокачественных новообразований молочной железы; - Проведение интерактивных лекций с демонстрацией способов самообследования на признаки рака молочной железы. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Рак молочной железы - наиболее распространённое онкологическое заболевание у женщин, при этом ранняя диагностика значительно повышает шансы на излечение. - Самообследование молочных желёз и регулярное проведение маммографии входят в стандарты профилактической медицины. - Модификация образа жизни (контроль массы тела, ограничение алкоголя, повышение физической активности) снижает риск заболевания. - Просвещение женщин в вопросах профилактики и раннего выявления - важнейший элемент общественного здоровья. - Ранняя диагностика обеспечивает не только сохранение жизни, но и высокий уровень реабилитации и качества жизни. 	<p>Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы</p> <p>Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях</p>
41	19 – 25 октября	Неделя информирования о важности диспансеризации и профосмотров	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; 	<ul style="list-style-type: none"> - Диспансеризация является системным инструментом раннего выявления заболеваний и факторов риска у населения. - Комплекс обследований, включающий консультации специалистов и лабораторные исследования, обеспечивает индивидуальный подход к профилактике. - Регулярное прохождение диспансеризации способствует сокращению заболеваемости и увеличению продолжительности активной жизни. 	Информирование населения о важности диспансеризации и профосмотров

		<p>- Организация выездной диспансеризации и профосмотров в трудовых коллективах.</p> <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Диспансеризация и последующее диспансерное наблюдение позволяет корректировать факторы риска и контролировать хронические заболевания на ранних этапах.</p> <p>- Профилактический осмотр следует проходить раз в год, начиная с 18 лет.</p> <p>- С 18 до 39 лет диспансеризацию следует проходить раз в 3 года (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет), с 40 лет – раз в год.</p> <p>- В диспансеризацию входит 7 скринингов, направленных на выявление следующих онкозаболеваний: рака молочной железы, предстательной железы, шейки матки, лёгких, желудка, колоректального рака и рака визуальной локализации (кожных покровов, слизистых, лимфоузлов, ротовой полости, щитовидной железы).</p> <p>- В возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет мужчины сдают анализ на определение простат-специфического антигена (ПСА) в рамках диспансеризации, что необходимо в рамках скрининга на выявление злокачественного новообразования предстательной железы, ведь показатель ПСА выше 4 нг/мл обнаруживают примерно у 80-90% больных раком предстательной железы.</p> <p>- Маммография молочных желёз у женщин проводится с 40 лет в рамках скрининга на выявление злокачественного новообразования молочной железы.</p> <p>- Диспансеризация состоит из двух этапов. Цель первого этапа – выявление признаков развития хронических заболеваний и факторов риска, а также определение группы здоровья. Цель второго этапа – проведение дополнительных обследований для постановки или уточнения диагноза.</p> <p>- Диспансеризация является бесплатным обследованием, для прохождения которого достаточно предъявить паспорт и полис ОМС в</p>
--	--	--	---

				<p>поликлинике по месту жительства.</p> <p>- По закону работник имеет право на освобождение на один рабочий день для прохождения диспансеризации, а предпенсионеры (те, кому до пенсии осталось 5 лет и меньше) и работающие пенсионеры – на два дня.</p> <p>- Во второй этап диспансеризации входит при необходимости консультация со специалистом (гинекологом, урологом, дерматовенерологом и т. д.), а также дополнительные обследования, например, гастро- или колоноскопия.</p>	
42	26 октября – 1 ноября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<p>- Инсульт остается одной из ведущих причин смертности и инвалидизации населения, при этом до 80 % случаев могут быть предотвращены при своевременной коррекции факторов риска и повышении информированности населения.</p> <p>- Своевременное и быстрое обращение за медицинской помощью при инсульте помогает снизить риски тяжёлых последствий. В неврологии существует правило «золотого часа» – это 4 часа от начала развития заболевания, когда пострадавшего нужно доставить в отделение.</p> <p>- Важно своевременно заметить симптомы инсульта:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ головокружение, потеря равновесия и координации движений; ■ асимметрия мимики, лица; ■ проблемы с речью; ■ потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие; ■ онемение, слабость или паралич конечности или одной стороны тела; ■ внезапная сильная головная боль. <p>- При наличии подобных симптомов необходимо обратиться в Скорую помощь!</p>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли, а также привычки измерять и контролировать АД
			<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение интерактивных мероприятий с наглядным демонстрацией алгоритма действий, принимаемого при подозрении на инсульт у человека; - Запись и распространение онлайн-лекций или коротких роликов о мерах профилактики инсульта и/или действий при его обнаружении. 		
			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Проведение выездных скрининговых обследований организованных коллективов на риск возникновения инсульта. 		
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; 		

			<ul style="list-style-type: none"> - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
43	2 – 8 ноября	Неделя профилактики рака легких	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение классных часов/лекций в образовательных учреждениях о влиянии табакокурения и употребления никотинсодержащей продукции на риск возникновения онкологических заболеваний; - Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде табакокурения. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Риск рака легкого:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ при индексе курения ИК <20 пачка-лет возрастает в 10 раз, ☞ при индексе курения ИК >20 пачка-лет - в 40 раз. <p>- Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.</p> <p>- Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона.</p> <p>- Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.</p> <p>- Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию.</p>	Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов

44	9 – 15 ноября	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация кулинарных практикумов для родителей и детей с сахарным диабетом; - Проведение школ сахарного диабета; - Распространение среди родителей памяток и буклетов о профилактике сахарного диабета у детей и подростков и методов его раннего выявления. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сахарный диабет – хроническое заболевание, характеризующееся повышением уровня сахара крови вследствие дефицита инсулина. - Течение диабета характеризуется повышенными рисками развития осложнений: <ul style="list-style-type: none"> ■ Диабетическая ретинопатия – одна из частых причин слепоты, ■ Инфаркты и инсульты, ■ Нарушение кровоснабжения и повреждение нервов нижних конечностей, что может привести к ампутации, ■ Хроническая почечная недостаточность. - Для того, чтобы снизить риск развития диабета и держать заболевание под контролем, необходимо: <ul style="list-style-type: none"> ■ отказаться от алкоголя и табака; ■ поддерживать оптимальный вес тела; ■ быть физически активным; ■ правильно питаться (употреблять не менее 500 гр. в день овощей и фруктов, отказаться от фастфуда, ограничить в рационе жиры и углеводы); ■ не подвергаться стрессам и научиться справляться с ними. - С целью профилактики и лечения необходимо регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением и холестерином. - Регулярно принимать лекарства по назначению врача и проходить медицинские осмотры. 	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью
45	16 – 22 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели повышения осведомленности о проблеме устойчивости к противомикробным препаратам)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. 	<ul style="list-style-type: none"> - Антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья. - Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями. - Несмотря на то, что применение антибиотиков при целом ряде заболеваний, связанных с инфекцией, несет безусловную пользу как для отдельного человека, так и для человечества в целом, их использование должно быть обоснованным и рациональным. 	Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Основная опасность неконтролируемого применения антибиотиков в популяции – это формирование антибиотикорезистентности микроорганизмов (вирусов, бактерий, грибов), которая приводит к неэффективности лечения вызванных ими заболеваний, развитию осложнений, сокращению продолжительности жизни. Другие последствия неконтролируемого применения антибиотиков на популяционном уровне – это рост числа заболеваний, ассоциированных с их применением (связанных с дисбиозами, патологией желудочно-кишечного тракта, аллергическими заболеваниями и др.). - Если рассматривать пациентов, то группами риска в отношении вероятности наличия возбудителя, резистентного к антибиотикам, являются пациенты часто или на длительный период госпитализирующиеся в стационары, пациенты, которым помощь оказывается в отделениях интенсивной терапии и реанимации, а также пациенты, бесконтрольно применяющие антибиотики в амбулаторных условиях, в том числе по назначению врача. - Исследования демонстрируют меньшую вероятность наличия резистентных к антибиотикам микроорганизмов у вакцинированных. 	
46	23 – 29 ноября	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение классных часов и лекций в образовательных учреждениях по теме организации правильного питания. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рационе, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и ультрапереработанных продуктов. - Устранение <i>H. pylori</i> комбинацией лекарственных препаратов по назначению врача ведёт к излечению гастрита, что является основой профилактики развития или рецидивов указанных заболеваний. - Наблюдается прямая связь уменьшения заболеваемости язвенной болезнью и раком желудка со снижением распространённости <i>H. pylori</i> в развитых странах. - Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных 	Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.

			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>новообразований желудка и толстой кишки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - К наиболее эффективным методам скрининга колоректального рака относятся колоноскопия, сигмоскопия, иммунохимические анализы кала на скрытую кровь. - Злоупотребление алкоголем является фактором риска развития заболеваний печени и острого панкреатита, а в запущенных случаях и панкреонекроза. 	
47	30 ноября – 6 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Как избежать заражения ВИЧ-инфекцией?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ использовать личные средства гигиены – бритву, маникюрные принадлежности и др.; ■ использовать только стерильные инструменты, при прокалывании ушей, нанесении татуировок, маникюре; ■ не пробовать наркотические вещества; ■ не вступать в незащищённые половые отношения, в ранние половые отношения; ■ иметь при себе и использовать барьерные средства контрацепции (презервативы); ■ избегать драк, чреватых контактами с открытыми ранами, кровью, укусами. <p>- В настоящее время антиретровирусная терапия позволяет людям с ВИЧ вести нормальный образ жизни.</p> <p>- У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии лечения до 1–2%.</p> <p>- Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.</p>	Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождения тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ взрослых, детей и подростков
48	7 – 13 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. 	<p>- Электронные сигареты (ЭС), вейпы, системы нагревания табака (СНТ) не безопасны - их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин, токсичные металлы, карбоновые соединения и другие химические токсины, и канцерогены.</p> <p>- Ароматизаторы и мягкий и теплый пар создают иллюзию безвредности электронных сигарет и делают вдыхание аэрозолей легким и</p>	Снижение уровня потребления табака и никотинсодержащей продукции как среди взрослого населения, так и среди подростков

		<p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в образовательных учреждениях; - Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде табакокурения. 	<p>приятным, тем самым создавая условия для проникновения большого количества токсинов в организм, что невозможно при курении обычных табачных изделий.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Потребление электронных сигарет приводит к острым поражениям органов дыхания и сосудистым реакциям, часто имеющих фатальные последствия. - Потребление ЭС и СНТ способствует развитию: <ul style="list-style-type: none"> ■ Сердечно-сосудистых болезней, ■ Болезней легких и бронхов, ■ Онкологических заболеваний разных локализаций: рака молочной железы, метастазов легких, рака мочевого пузыря, опухолей других локализаций, ■ Вызывает повреждение ДНК, ■ Импотенцию, ухудшение качества спермы. 	
		<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вейпы, ЭС и СНТ не могут рассматриваться безопасными альтернативами курению ни способом отказа от курения: 	
		<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, не меньше, чем табачные изделия, - Подобные курильщики не отказываются от курения (в силу высокой никотиновой зависимости, поддерживаемой электронными сигаретами), а продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося вред своему здоровью и здоровью близких. - Потребление электронных сигарет женщинами во время беременности неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья плода, а также оказывает негативное влияние на состояние здоровья в последующей жизни ребёнка. 	

49	14 – 20 декабря	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разработка инфографики по теме; - Проведение акции центрами общественного здоровья и медицинской профилактики о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 	<p>- Овощи и фрукты — источник витаминов, минералов, пищевых волокон и биологически активных веществ. Ежедневное потребление овощей и фруктов в количестве не менее 400 грамм способствует сохранению здоровья, формированию адекватного иммунного ответа, профилактике заболеваний и активному долголетию.</p> <p>- 5 порций овощей и фруктов в день — это 5 блюд: салат из сырых овощей с растительным маслом, овощной суп, гарнир из овощей и 2 фрукта.</p> <p>- Для увеличения присутствия овощей и фруктов в рационе, целесообразно добавлять овощи и фрукты к творогу и каше на завтрак, включать салат из овощей в состав обеда и ужина, выбирать овощи в качестве гарнира, чаще добавлять в блюда салатную зелень (петрушку, укроп, базилик и др.), использовать овощи и фрукты в качестве перекуса. Отдавать предпочтение овощам и фруктам без соли и сахара. Мытые фрукты всегда держать в легкой доступности. Чаще использовать сезонные овощи и фрукты, а зимой – в заготовленном виде (замороженные, сушеные и др.).</p>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей
50	21 – 27 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. 	<p>- Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Соблюдение здорового образа жизни; ■ Регулярное прохождение профилактического медицинского осмотра/диспансеризации; ■ Мониторинг собственного здоровья; ■ Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. <p>- Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни,</p>	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан

			<p>Корпоративный сектор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. 	но и позволит увеличить продолжительность жизни.	
			<p>Информационное освещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации. 		
51	28 декабря – 10 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработка инфографики по теме; - Организация профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики; - Проведение среди населения акций, направленных на повышение осведомленности граждан о рисках, связанных с потреблением алкоголя; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков; - Проведение акций, направленных на популяризацию трезвости и отказа от употребления алкогольной продукции. <p>Работа с населением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение в медицинских организациях бесед с пациентами об опасности злоупотребления алкоголем; - Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде употребления алкоголя. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его употреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%. - Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя. - Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость. - В целях расширения практики ранней диагностики, профилактического консультирования и оказания медицинской помощи при хроническом употреблении алкоголя в стационарных условиях (в дополнение к скринингу пагубного потребления алкоголя в профилактических осмотрах) целесообразна организация консультирования с применением опросника AUDIT-4 в медицинских организациях, имеющих в составе травматологические, хирургические, нейрохирургические, 	Сокращение потребления алкоголя и связанной с ним смертности в новогодние праздники, увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

		<p>Корпоративный сектор: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>реанимационные, токсикологические, терапевтические, пульмонологические, кардиологические, гастроэнтерологические, неврологические и фтизиатрические структурные подразделения.</p>	
		<p>Информационное освещение: - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях; - Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</p>	<p>По вопросам, связанным с употреблением алкоголя, работает горячая линия Минздрава России 8-800-200-0-200. - В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.</p>	