**ПЛАН**

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

| **№** | **Дата** | **Тема/Задача** | **Мероприятия** | **Основные тезисы** | **Результат** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 8 – 14 января | Неделя продвижения активного образа жизни | * Размещение инфографики по теме;
* Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма зимой;
* Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;
* Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 | * Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.
* Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.
* В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.
* Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.
* У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.
* Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.
 | Повышение информированности населения о важности физической активности |
| 2 | 15 – 21 января | Неделя профилактики неинфекционных заболеваний | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.
* Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ — это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.
* К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.
* 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.
* Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.
* Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
* Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;Правильно питаться:1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;4) Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).4. Не курить;5. Отказаться от потребления спиртных напитков;6. Быть физически активным:1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю). | Повышение грамотности населения в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития |
| 3 | 22 – 28 января | Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции не теряют своей актуальности и, несмотря на развитие технологий в медицине, количество пациентов, нуждающихся в специализированной андрологической помощи, остается значительным.
* Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов.
* Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.
* Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.
* Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.
* Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем.
* Зачатие ребенка должно быть осознанным решением.
* Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.
* Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно, и родился здоровый малыш.
* Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.
 | Повышение информированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике и лечении мужского фактора бесплодия Снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов |
| 4 | 29 января – 4 февраля | Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации.
* Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:
1. Отказ от вредных привычек;
2. Приверженность правильному питанию;
3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;
4. Регулярные физические нагрузки.
* Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.
* Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.
* Курение – фактор риска онкологических заболеваний.
 | Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии физической культуры, некоторых видов спорта, питания и повседневных привычек на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов |
| 5 | 5 – 11 февраля | Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Дня стоматолога 9 февраля) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета.
* Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут попадать в ткани центральной нервной системы по нижнечелюстному нерву.
* Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов.
* Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.
* Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в год
 | Повышение информированности граждан о важности профилактики полости рта |
| 6 | 12 – 18 февраля | Неделя профилактики заболеваний ЖКТ  | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.
* Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.
* Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.
* Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.
* Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.
 | Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта. |
| 7 | 19 – 25 февраля | Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.
* Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:
1. Соблюдение здорового образа жизни;
2. Мониторинг собственного здоровья;
3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.
* Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.
* Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения.
* Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.
 | Повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров |
| 8 | 26 февраля – 3 марта | Неделя профилактики употребления наркотических средств | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Проведение в образовательных организациях научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств;
* Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме;
* Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка;
* Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 | * Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.
* Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.
* Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.
* Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.
* Алкоголь и табак также относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.
* Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.
* Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.
* Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией.
* Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений.
* Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы.
* Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.
* Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.
 | Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организация по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств |
| 9 | 4 – 10 марта | Неделя здоровья матери и ребенка | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.
* В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.
* Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.
 | Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, преэкламсии, эклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества абортов, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости |
| 10 | 11 – 17 марта | Неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Гепатит – острое или хроническое воспалительное заболевание печени, которое может быть вызвано употреблением алкоголя, приемом некоторых лекарственных препаратов или инфицирование гепатотропными вирусами.
* Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа.
* Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму.
* В хроническую форму гепатит С переходит в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет
* Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека.
* Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики.
* Инфицирование также возможно во время нанесения татуировок, пирсинга, стоматологического лечения, проведения косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в клинике или салоне используются нестерильные иглы или другие инструменты.
* В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.
* Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.
* Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, или, в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые стерильные инструменты.
* В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.
* Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).
 | Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С |
| 11 | 18 – 24 марта | Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Лекции для родителей о профилактики инфекционных заболеваний у детей;
* Классные часы в школах по теме профилактики инфекционных заболеваний;
* Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 | * Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому.
* Основные пути передачи инфекции и воздействие на них:
1. Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении;
2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;
3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;
4. Кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).
* Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте).
 | Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний |
| 12 | 25 – 31 марта  | Неделя отказа от зависимостей | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Проведение профилактических бесед в школах о вреде употребления табака и никотинсодержайщей продукции;
* Акции среди населения, направленные на профилактику и отказ от употребления табака и никотинсодержащей продукции;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | - По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.- Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь.- Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.- Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь, а также рост количества преступлений разной степени тяжести. | Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции |
| 13 | 1 – 7 апреля | Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).- ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.- Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.- Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями | Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни |
| 14 | 8 – 14 апреля | Неделя подсчета калорий | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;* Рекомендации работодателям указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания;
* Проведение акций, связанных с информированием о калорийности рациона и здоровом питании.
 | * Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.
* Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.
 | Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса |
| 15 | 15 – 21 апреля | Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека.Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.Как подготовиться к донации:* 1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы;
* 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;
* 3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;
* 4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;
* 5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам;
* 6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;
* 7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.
 | Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства |
| 16 | 22 – 28 апреля | Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Проведение акции «Дыши полной грудью» (отказ от табака);
* Проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах;
* «Все под контролем» - акция, направленная на измерение давления сотрудников на рабочих местах;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях.
* Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний.
* Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19.
 | Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний |
| 17 | 29 апреля – 5 мая | Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * В 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), составил 89,6 случаев на 100 тысяч населения.
* К осложнениям ИППП относятся: хронические воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека, бесплодие. Так, хламидийная инфекция является инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличения риска развития эктопической беременности.
* Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека.
* Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки. Рак шейки матки за последние два десятка лет стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно сказывается на репродуктивном потенциале.
* Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
* Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении.
* Для своевременной диагностики необходимо периодическое, в том числе профилактическое, обследование на ИППП, что позволит снизить распространение инфекций и риск развития осложнений и нарушений репродуктивной функции.
* Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия.
* Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения.
 | Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП |
| 18 | 6 – 12 мая | Неделя сохранения здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его – это легкие.
* Факторы, мешающие работе легких:
1. Курение. За один год курения табака в легкие попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья легких, поскольку не предназначены для вдыхания. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость легких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни легких;
2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;
3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу;
4. Невнимание к своему здоровью. Невылеченные вовремя или неправильно вылеченные простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие;
5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.
	* Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:
	* Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы;
	* Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса-час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм;
	* Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие – от давления;
	* Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью;
	* Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.
 | Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни |
| 19 | 13 – 19 мая | Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Внедрение на предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце;
* Организация диспансеризации и профилактических осмотров муниципальных служащих, работающих в муниципальных организациях;
* Снижение производителями хлебобулочных изделий количества соли в хлебе на 10%;
* Информирование организаций общественного питания о необходимости снижения соли в блюдах;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.
* АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.
* Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.
* У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст.
* При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии.
* Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%.
* У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.
* Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.
 | Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления |
| 20 | 20 – 26 мая | Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета и других серьезных нарушений.
* К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.
* Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек
* Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей.
* Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.
* Йодированная соль – это обычная поваренная соль, в состав которой химическом путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.
 | Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы |
| 21 | 27 мая – 2 июня | Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;
* Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в трудовых коллективах;
* Организация и проведение мероприятий по отказ от табака и никотиносодержащей продукции в образовательных учреждениях;
* Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.
* Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость, а также другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный. в первую очередь, на подростков и молодежь.
* Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.
 | Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции |
| 22 | 3 – 9 июня | Неделя сохранения здоровья детей  | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма летом;* Проведение акции «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечение Волонтеров-медиков (не менее 3 уроков);
* Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный»;
* Проведение совещаний совместно с органами социальной защиты регионов по вопросам летнего отдыха детей с заболеваниями эндокринной системы;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.
* В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, пищеварения, болезни глаз и придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.
* В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение.
* Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.
* Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни.
 | Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей |
| 23 | 10 – 16 июня | Неделя отказа от алкоголя | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита.
* Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось.
* Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.
 | Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниямиПовышение осведомленности населения о современных походах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголяПовышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни |
| 24 | 17 – 23 июня | Неделя информирования о важности физической активности | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.
* Низкая ФА увеличивает риск развития:

1. Ишемической болезни сердца на 30%;2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;3. Рака толстой кишки и рака молочной железа на 21-25%.* Основные рекомендации:

1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю. | Повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья |
| 25 | 24 – 30 июня | Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Проведение в образовательных организациях научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств;
* Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме;
* Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья детей;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.
* Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.
* Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.
* Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.
* Алкоголь и табак также относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.
* Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.
* Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.
* Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией.

Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» * или для получения острых ощущений.
* Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы.
* Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.
* Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.
 | Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организация по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств |
| 26 | 1 – 7 июля | Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин  | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»;
* Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков в пропаганде безопасного поведения детей на дорогах;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и, кроме того, в среднем, отличаются относительно низким возрастом смерти
* В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин:
1. От случайных отравлений алкоголем;
2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий;
3. От самоубийств;
4. От убийств;
5. От повреждений с неопределенными намерениями;
6. От случайных падений;
7. От случайных утоплений;
8. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.
* -Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает человека, потребляющего алкоголь, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, не употреблявшие алкоголь, а также рост преступлений различной степени тяжести.
 | Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмахПовышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи |
| 27 | 8 – 14 июля | Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.
* Что неблагоприятно влияет на иммунитет:
1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
3. Окружающая среда;
4. Неправильное питание.
* Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.
* Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.
 | Информирование населения о важности поддержания иммунитета |
| 28 | 15 – 21 июля | Неделя сохранения здоровья головного мозга  | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.
* Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.
* По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения.
* Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения.
* Вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.
* Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.
* При наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.
 | Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга |
| 29 | 22 – 28 июля | Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной. В основном, это связано с низкой информированностью населения и медицинских работников о методах профилактики передачи инфекции, главным образом, речь идет о недостаточном охвате населения вакцинацией против вирусного гепатита В, особенно в группах риска заражения.
* В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению. Основные меры профилактики – это рациональное питание и достаточная физическая активность.
* Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценки вреда употребления алкоголя для здоровья - RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет способствовать своевременному выявлению опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами.
 | Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитах, мерах профилактики, в том числе, вакцинации против вирусов, информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности |
| 30 | 29 июля – 4 августа | Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев – этот показатель не улучшился за последние два десятилетия.
* Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней.
* Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети.
* Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.
* Польза грудного вскармливания для матери:
* Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов;
* Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;
* Снижение риска появления рака молочной железы и яичников;
* Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;
* Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.
* Польза для ребенка:
* Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;
* Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта;
* Формирование здоровой микрофлоры кишечника;
* Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;
* Снижение частоты острых респираторных заболеваний;
* Улучшение когнитивного и речевого развития;
* Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;
* Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.
 | Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов |
| 31 | 5 – 11 августа | Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Внедрение на предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.
* К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.
* Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму переферических сосудов, повышению уровня давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию.
* Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.
* Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.
* Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ.
* Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.
* Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 грамм в день.
* Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 гр. овощей, фруктов и ягод.
* Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови.
* Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.
* Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник.
* Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу.
 | Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни |
| 32 | 12 – 18 августа | Неделя популяризации активных видов спорта | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.
* Низкая физическая активность увеличивает риск развития:
1. Ишемической болезни сердца на 30%;
2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;
3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%.
* Основные рекомендации:
1. Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или минимум 75–150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.
 | Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активностиПопуляризация активного досуга |
| 33 | 19 – 25 августа | Неделя профилактики рака легких | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.
* - Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона.
* - Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.
* - Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию.
 | Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.  |
| 34 | 26 августа – 1 сентября | Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.
* К здоровью нужно относится бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития.
* Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.
* Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.
* Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.
 | Повышение информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью |
| 35 | 2 – 8 сентября | Неделя профилактики кожных заболеваний | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Кожные заболевания - болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы.
* Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте.
* Часть кожных болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения.
* Кожные заболевания могут проявляться как на видимых участках кожи (на лице, на руках, на ногах), так и в труднодоступных для осмотра местах. Распространены кожные заболевания стопы – например, грибок.
* Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра.
* Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами других заболеваний организма, например, сыпь может быть признаком заболевания печени.
* Методы диагностики опухолей кожного покрова включают анализ истории заболевания пациента и семейного анамнеза, полное физикальное обследование, методы визуализации, биохимические и иммунологические исследования, гистологическое исследование биоптата и ткани и лабораторные исследования.
* Информирование пациентов и проактивный полный осмотр кожного покрова врачом имеют первосте-пенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях.
 | Повышение информированности населения о ранних признаках новообразований на коже |
| 36 | 9 – 15 сентября | Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.
* Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности.
* Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику.
* Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность.
* Не находиться длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, наличие хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня, а также и обращение за помощью к специалисту.
* В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.
 | Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизниПовышение информированности наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи |
| 37 | 16 – 22 сентября | Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Функции центра здоровья:
1. Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах;
2. Оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья;
3. Формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких;
4. Формирование у населения принципов «ответственного родительства»;
5. Обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака;
6. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний;
7. Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха;
8. разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья;
9. Организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни;
10. Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни.
* Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья:
	1. впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования;
	2. направленные врачами амбулаторно-поликлинических учреждений;
	3. направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья);
	4. направленные врачами из стационаров после острого заболевания;
	5. направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья;
	6. дети 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно;
	7. дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья принято родителями (или другим законным представителем).
* По результатам обследования составляется индивидуальная программа формирования здорового образа жизни с оценкой факторов риска, функциональных и адаптивных резервов организма человека, с учетом его возрастных особенностей и рационального питания.
 | Повышение информирование о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и важности раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья |
| 38 | 23 – 29 сентября | Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.
* Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.
* Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.
 | Повышение выявляемости заболеваний сердцаПовышение привержен-ности граждан лекарственной терапииПовышение охвата профилактическим консультированиемПовышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца. |
| 39 | 30 сентября – 6 октября | День здорового долголетия (в честь Международного дня пожилого человека 1 октября) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Помощь в организации профилактических осмотров и диспансеризации пожилых граждан;- Разработка мер по профилактике уличного и бытового травматизма;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».
* Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.
* Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики уличного травматизма.
 | Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев уличного трвматизма |
| 40 | 7 – 13 октября | Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.
* Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.
* В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.
* Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.
* Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы
 | Сокращение потребление алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни |
| 41 | 14 – 20 октября | Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * + Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1 процент от всех выявленных случаев ЗНО молочной железы приходится на мужской пол.
	+ К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс.
	+ Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.
	+ РМЖ – одно их немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны: изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области.
	+ Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет.
 | Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железыПовышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях |
| 42 | 21 – 27 октября | Неделя популяризации потребления овощей и фруктов | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Проведение акции о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источников витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.
* Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.
* Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день.
* Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности.
* Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:
1. Способствует росту и развитию детей;
2. Увеличивает продолжительность жизни;
3. Способствует сохранению психического здоровья;
4. Обеспечивает здоровье сердца;
5. Снижает риск онкологических заболеваний;
6. Снижает риск ожирения;
7. Снижает риск развития диабета;
8. Улучшает состояние кишечника;
9. Улучшает иммунитет.
 | Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей |
| 43 | 28 октября – 3 ноября | Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Симптомы инсульта:
	1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения;
	2. Проблемы с речью;
	3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела;
	4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;
	5. Внезапная сильная головная боль.
* Факторы риска:
1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет);
2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза;
3. Повышенный уровень холестерина в крови;
4. Атеросклероз;
5. Курение;
6. Сахарный диабет;
7. Ожирение;
8. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда.
* -Правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски.
* Отказ от дополнительного добавления соли в готовую пищу, в том числе в блюда в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли также снижают риски.
 | Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли и измерения АД |
| 44 | 4 – 10 ноября | Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.
* Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.
* Тревожность – это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.
* Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.
* В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.
 | Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья |
| 45 | 11 – 17 ноября | Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает.
* СД — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний.
* Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.
* Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.
 | Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью |
| 46 | 18 – 24 ноября | Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов\*) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья.
* Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.
* Кроме того, не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций. В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку.
* Антибиотик – рецептурный препарат, назначить его может только врач.
* Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать*.*
 | Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов |
| 47 | 25 ноября – 1 декабря | Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря) | **-** Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ- инфекцию.
* Препараты антиретровирусной терапии (АРВТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его вирусная нагрузка падает до нуля.
* При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ- положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах.
* У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии лечения до 1–2%.
* Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ- инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.
* В Российской Федерации забота о детях – остается одним из самых приоритетных направлений государственной политики. За счет успехов перинатальной профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку в последние годы в нашей стране количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди детей снижается.
* Однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме, несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРВТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции.
* Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников
 | Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и подростков |
| 48 | 2 – 8 декабря | Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции | Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;
* Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в образовательных учреждениях;
* Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.
* Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты в силу содержания высокотоксичного никотина вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь.
* Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.
 | Снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков |
| 49 | 9 – 15 декабря | Неделя ответственного отношения к здоровью | - Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.
* Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:
	1. Соблюдение здорового образа жизни;
	2. Мониторинг собственного здоровья;
	3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.
* Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.
 | Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан |
| 50 | 16 – 22 декабря | Неделя популяризации здорового питания | - Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;* Включение информации о здоровом питании в региональные, муниципальные и корпоративные программы УОЗ;
* Привлечение предприятий общественного питания к информированию о пользе здорового питания;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.
* Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).
* Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).
* Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.
* Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.
 | Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион- формирующие продукты питания |
| 51 | 23 декабря – 5 января | Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники | - Размещение инфографики по теме;- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;- Проведение бесед о вреде опасности злоупотребления алкоголем;* Организация взаимодействия со здравоохранением и Госавтоинспекцией в части санитарно-просветительской работы;

- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.
* Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.
* Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.
* В настоящее время в нашей стране медицинскую помощь в борьбе с алкоголизмом оказывают в двух научно-практических центрах, 76 наркологических диспансерах, восьми наркологических больницах и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов.
* В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.
 | Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни |